
DROGA DO ZDROWIA
GRUDZIEŃ 1933
PRZEŁYK
Narządy trawienia
ŻOŁĄDEK
PĘCHERZ ŻÓŁCIOWY
DWUNASTNICA Z PRZEWODEM TRZUSTKOWYM
JELITA CIENKIE
JELITO GRUBE
ODBYT

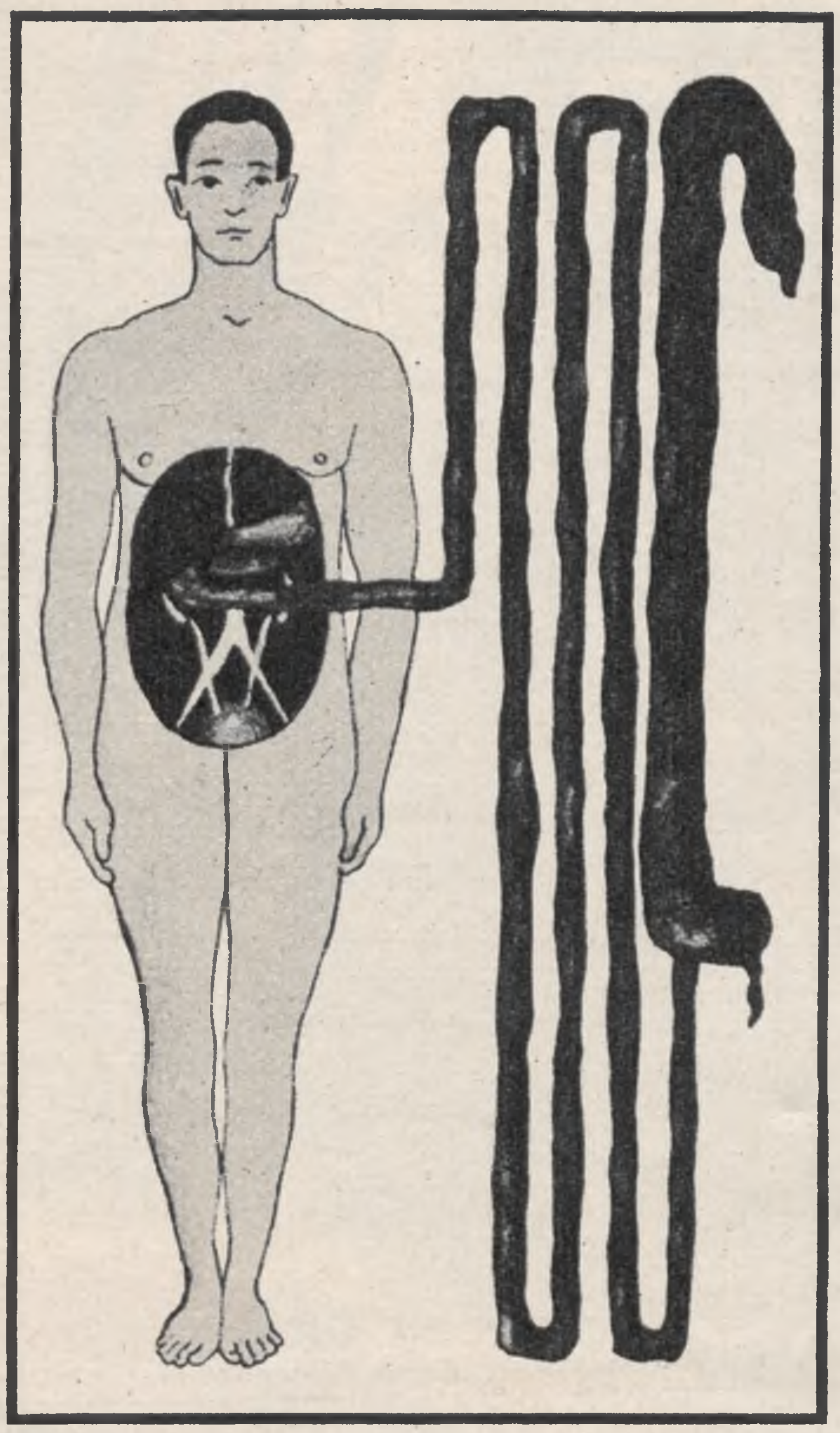
Boli mnie głowa...

Boli mnie głowa, to mi zatruwa życie, odbiera chęć do pracy — oto skargi, które się słyszy niemal na każdym kroku. Łyka się proszek, niejednokrotnie nawet kilka, nie wdając się zupełnie w przyczyny tego cierpienia. Tymczasem ból głowy jest objawem bardzo wieloznacznym i załatwianie się z nim bezkrytycznie „proszkiem“ „kogutkiem“ może po chwilowej uldze przynieść niepowetowane szkody.

Pomijając bóle głowy na tle wyczerpania i zmęczenia u ludzi pracujących umysłowo, następnie na tle niedokrewności, zwłaszcza u młodzieży szkolnej, na tle neurastenji, chorób zakaźnych, gruźlicy, kiły, chorób mózgu i opon mózgowych, na tle najróżnorodniejszych zatruć, zwłaszcza używkami (tytoń!), chcę zwrócić uwagę na najczęściej spotykane bóle głowy w przebiegu zaburzeń żołądkowo-jelitowych i niestrawności, prowadzących do samozatrucia z przewodu pokarmowego. Samozatrucie z przewodu pokarmowego jest bardzo częste i zależy w wielkiej mierze od jakości spożytego pokarmu, a, co za tem idzie, od zawartości przewodu pokarmowego, następnie od chłonnych zdolności jego błony śluzowej i od innych własności ustroju, jak np. wrażliwość na działanie różnych jadów.

Zawartość przewodu pokarmowego jest źródłem jadów nawet u zdrowego człowieka. Składa się ona z wytworów trawienia i rozkładu pokarmów oraz z soków trawiennych, a wszystkie te składniki są w niekorzystny dla zdrowia sposób zmienione przez żyjące tam bakterje i ich własne wytwory (fermenty).

Samozatrucie może pochodzić już z żołądka. Prawidłowa jego zawartość jest kwaśna dzięki obecności kwasu solnego, który w odpowiedniem stężeniu zabija niektóre bakterje lub wstrzymuje ich rozrost. Inaczej sprawa się przedstawia, gdy tego kwasu jest zamało. W chorobach żołądka, związanych ze zmniejszeniem się kwasoty



Długość jelit człowieka

soku żołądkowego jego flora bakteryjna znacznie się zmienia i powiększa. Przeważają wtedy bakterje gnilne, a jak wiemy, produkty gnicia ciał organicznych są zawsze dla człowieka szkodliwe. W lekkich już schorzeniach żołądka, wywołanych, naprzykład, przez błędy w diecie powstają takie zaburzenia, jak bóle głowy, zawroty, ogólne osłabienie, uczucie znużenia itp. W cięższych zaś i dłużej trwających chorobach żołądka występują obok braku apetytu i wymiotów zmiany usposobienia: drażliwość, przygnębienie, osłabienie pamięci, niechęć do pracy, bezsenność, a nawet zaburzenia czynności serca i zmiany skórne, jak świąd, wyprysk, pokrzywka i in.

Niemniej groźnem jest też zatrucie z jelit. Jelita są siedliskiem ogromnej liczby bakteryj. Nawet prawidłowa zawartość jelit jest jadowita wskutek zawartości produktów gnicia. Te same składniki trujące zawiera też kał, skąd często przychodzi do tzw. zatrucia kałowego. Toteż w takich cierpieniach, które się często lekceważy, jak np. nawykowe zaparcie stolca, powstają różne cierpienia: ogólne osłabienie, bóle i zawroty głowy, bezsenność, cera żółknie lub staje się ziemista, niekiedy pojawiają się zaburzenia w rytmice serca, zwiększone pragnienie i częste oddawanie moczu. W przypadkach bowiem zalegania treści jelit rozkłada się ona pod wpływem znajdujących się w niej bakteryj. Powstałe stąd szkodliwe związki zostają wchłonięte do krwi i tą drogą zatruwają ustrój.

Dlatego też, chcąc uniknąć wymienionych dolegliwości, powinniśmy dbać przedewszystkiem o odpowiedni dobór pokarmów. Jakość pokarmów w dużej mierze wpływa na nasilenie spraw gnilnych w jelitach, dlatego powinniśmy pamiętać, że jest ono słabsze przy pożywieniu roślinnem, aniżeli przy pożywieniu mięsnem, a cukry przeciwdziałają nawet sprawom gnilnym w jelicie.

Z niemniejszą uwagą powinniśmy dbać o regularne wypróżnienia, aby nie dać możności zalegania treści pokarmowej w jelicie. Zarówno w przypadku upartej biegunki, jak i stałego zaparcia stolca musimy odpowiednią dietą, lub lekarstwami uregulować to lekceważone zwykle niedomaganie, gdyż tu leży jeden z głównych warunków zdrowia i dobrego samopoczucia.

Miecznikow, wielki badacz rosyjski na polu nauk lekarskich, nawet twierdzi, że przewlekłe samozatrucie z jelita grubego przyśpiesza starość i śmierć, i że przez zwalczanie spraw gnilnych, toczących się w jelitach można opóźnić starość i śmierć.

T. L.



Tak narażasz się samochcąc na chorobę:

całując psa

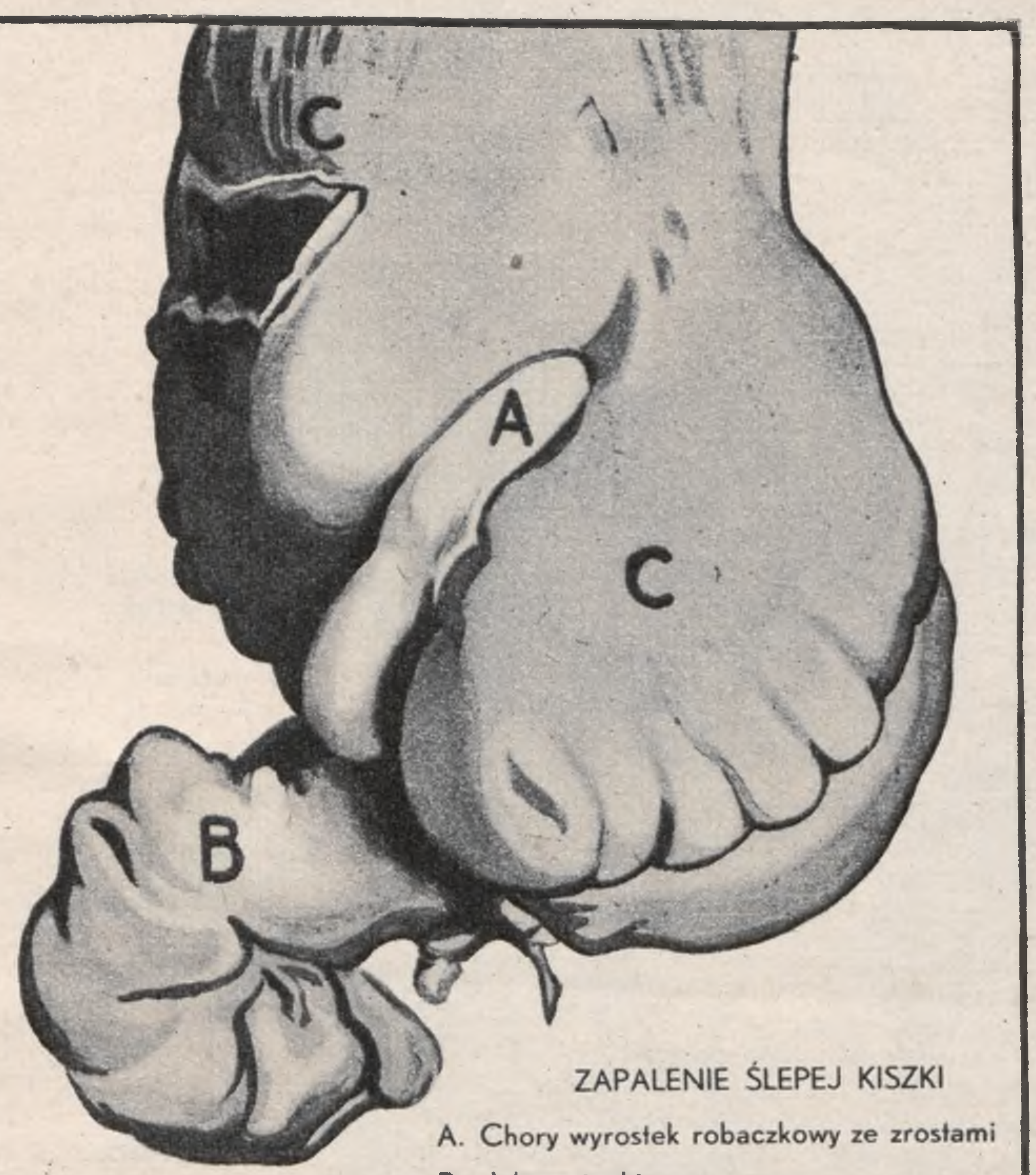
czytając w czasie jedzenia



O zapaleniu wyrostka robaczkowego

Zapalenie wyrostka robaczkowego, pospolicie nazywane zapaleniem ślepej kiszki (kątnicy) jest cierpieniem bardzo poważnem, przebieg zaś jego i rokowanie całkowicie zależy od wczesnego rozpoznania i prawidłowego leczenia. Już oddawna chorobę tę nazywano „masowym mordercą ludzkości". Zdradziecki jej przebieg miewa często pozory niewinnej choroby. Zachorzenie wyrostka robaczkowego o charakterze zapalnym wymaga zawsze opieki lekarskiej i to w jak najwcześniejszym okresie. Częstokroć zachodzi potrzeba natychmiastowej operacji, jeśli stwierdzimy przebicie wyrostka, wylanie się kału z ropą do jamy brzusznej. W tym wypadku tylko zabieg chirurgiczny może uratować życie chorego.

Najczęściej powoduje tę groźną chorobę nieprawidłowy tryb życia i odżywiania się, pociągający za sobą początkowo różne choroby żołądka i jelit oraz ogólne choroby zakaźne, jak grypa, dur brzuszny, czerwonka itp.



ZAPALENIE ŚLEPEJ KISZKI

A. Chory wyrostek robaczkowy ze zrostami

B. Jelito cienkie

C. Ślepa kiszka. Przedziurawienie, spowodowane zapaleniem otrzewnej

Nieraz zaniedbanie leczenia lub nieumiejętne prowadzenie leczenia domowemi środkami może sprowadzić katastrofę. Do takich niebezpiecznych leków „domowych" w zapaleniu ślepej kiszki należy zaliczyć olej rycynowy. Zwykle podają go bezkrytycznie z powodu zaparcia stolca, które nieraz występuje jako objaw, towarzyszący zapaleniu wyrostka robaczkowego. Najlepiej go zastąpić w tym wypadku zwykłą lewatywą.

Początek zapalenia ślepej kiszki może stwierdzić tylko lekarz, gdyż dużo chorób może początkowo dawać podobne ogólne objawy, np. zapalenie przydatków macicznych po prawej stronie, zapalenie woreczka żółciowego.

Wyrostek robaczkowy i ślepa kiszka zwykle się mieści w prawej dolnej części brzucha. Wskutek tego ból, towarzyszący stanowi zapalnemu wyrostka rob., umiejscawia się nad prawym talerzem biodrowym i potęguje się podczas ruchów prawej dolnej kończyny podczas chodzenia.

Niezmiernie ważnym, nieraz groźnym objawem zapalenia jest powstanie wymiotów, które często stanowią czynnik rozpoznawczy dla lekarza. Na podstawie tego objawu lekarz stwierdzić może, jak dawno rozpoczęło się to zapalenie, od czego zależy sposób leczenia. Również ważnym objawem obronnym ze strony ustroju chorego jest zatrzymanie stolca, napięcie powłok brzusznych po prawej dolnej stronie.

Stan gorączkowy w zapaleniu wyrostka robaczkowego może wystąpić albo odrazu, albo stopniowo. Wysokość ciepłoty może być różna: w wypadkach łagodniejszych gorączka bywa niższa, w wypadkach gwałtownych wyższa.

Istnieje jeszcze szereg objawów, które dla lekarza posiadają pewne znaczenie rozpoznawcze i pomocne przy rozróżnieniu charakteru zapalenia oraz jego przebiegu, ale są to objawy dla szerszych kół, nie posiadających odpowiedniego specjalnego przygotowania medycznego, trudne do zaobserwowania.

Jak chory i jego rodzina powinni zachować się, ażeby ustrzec chorego od ciężkich następstw tej złośliwej, zdradliwej i groźnej, często utajonej choroby? Wiemy, że chory ucieka przed zalecaną operacją, jeżeli go nic nie boli. Stała obserwacja lekarska i leczenie zachowawcze są wskazane a nawet konieczne, jeżeli ogólny stan chorego nie pozwala operować bez narażenia życia chorego na niebezpieczeństwo.

Jeśli choroba nie wymaga natychmiastowej operacji, można ją odwlekać a nawet zupełnie poniechać myśl o niej. Jednakże chory zawsze powinien pamiętać, że z różnych przyczyn może nastąpić ponowny napad choroby, w gorszych warunkach, np. w miejscowości w której niema lekarza, chirurga, szpitala.

Najlepszem wyjściem dla chorego, który po przebyciu pierwszego napadu choroby, nie chciałby doznać drugiego napadu zapalenia wyrostka robaczkowego, jest poddać się operacji usunięcia chorego wyrostka, o ile dla wykonania operacji niema innych przeszkód ze strony ustroju chorego.

Dr. E. B.

Jeden ze sławnych lekarzy francuskich powiedział: Znałem trzech najlepszych lekarzy — wodę, ruch i dietę.

* * *

Inny sławny lekarz stwierdził, że nigdy nie żałował, gdy po skromnej wieczerzy spać się położył, ale często doznawał skutków niestrawności, gdy przed udaniem się na spoczynek przebrał miarę w jedzeniu lub piciu.

* * *

Paracelsus, który nosił w rękojeści swego miecza tajemniczy środek przeciwko śmierci, umarł w 40 roku życia. Tajemnica środka przeciw śmierci mieści się w zasadach życia umiarkowanego.

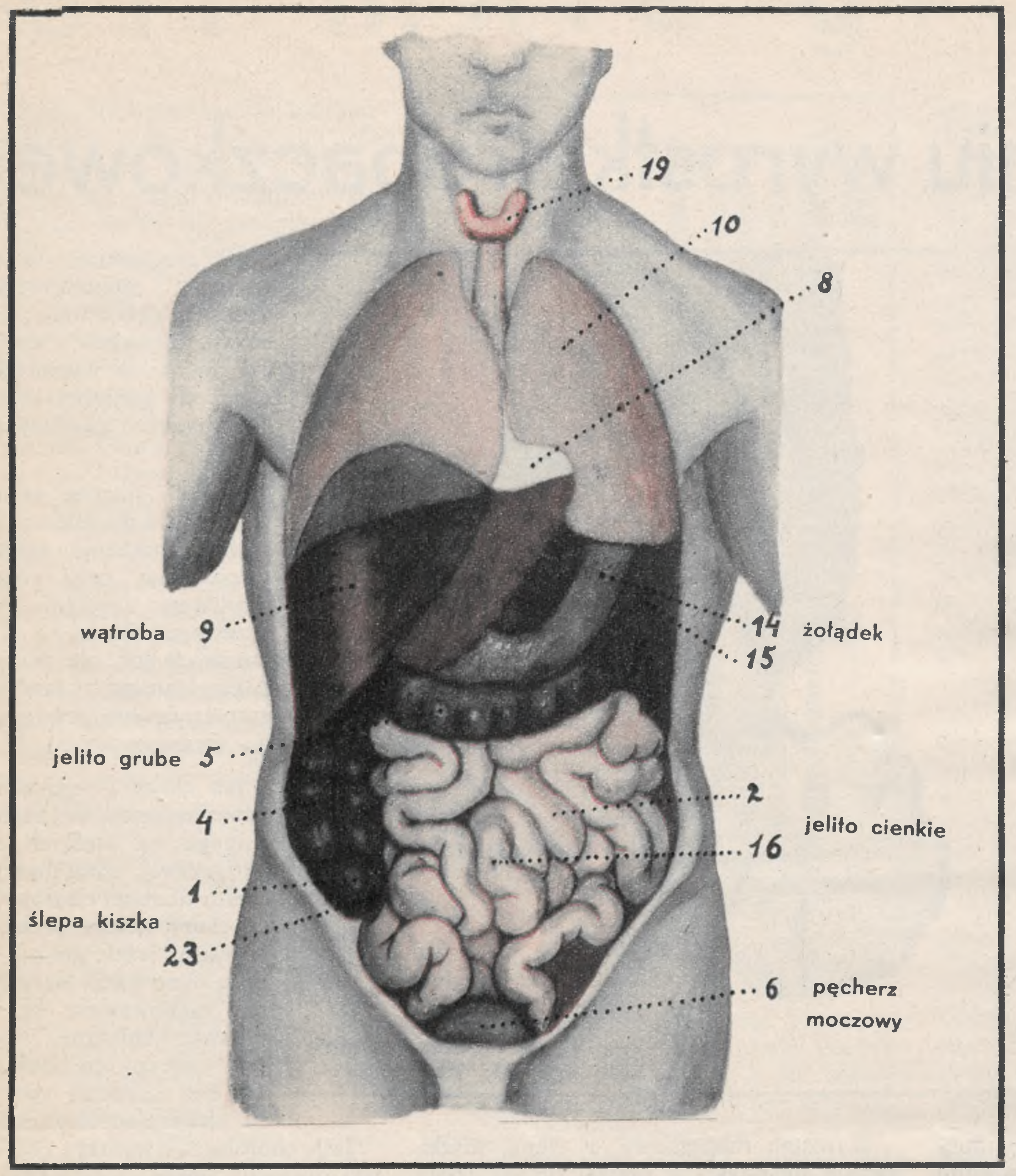
* * *

Własności lecznicze muzyki. Muzyką leczono już w starożytności, zwłaszcza w Grecji. Obecnie podjęto te badania na nowo. Pewien amerykański lekarz badał wpływ muzyki na stan nerwowy chorych i stwierdził u wielu znaczną poprawę. Muzyka, jako środek leczniczy, ma wielką przyszłość przed sobą, zwłaszcza wykonywana przez samych chorych. Taniec również działa bardzo dodatnio, w szczególności na osoby histeryczne.

* * *

Czy małżeństwa wśród krewnych są szkodliwe? Dowiedziono, że niektóre choroby, a w szczególności głuchota, pewne choroby oczu, wrodzone kalectwa, choroby umysłowe i nerwowe, występują nieco częściej u dzieci z małżeństw bliskich krewnych. Z drugiej strony wiemy, że hodowcy, którym zależy na utrzymaniu pewnych cech rasy, dobierają często pary pokrewne, o ile są bez zarzutu. Ponieważ jednak wśród ludzi dobór tego rodzaju osobników najzdrowszych jest niemożliwy, więc zakaz małżeństw wśród osób pokrewnych ma swoje usprawiedliwienie, ponieważ w małżeństwach tego rodzaju potęgowałyby się ujemne cechy rodziców i to zarówno fizyczne, jak i duchowe.

Gruźlica narządu pokarmowego



Narząd pokarmowy człowieka z przodu

Najczęściej spotykamy się z nazwą gruźlicy (suchot) i mamy wtedy na myśli gruźlicę płuc. Musimy jednak wiedzieć, że gruźlica również rozwijać się może w przewodzie pokarmowym.

Ponieważ gruźlicę wywołuje żywy prątek gruźliczy, przeto zarazek ten może usadowić się również poza płucami: na języku, dziąsłach, podniebieniu, migdałkach, w przełyku, żołądku, kiszkach, cienkich i w jelicie grubem.

Prątek gruźliczy dostaje się do ust każdego człowieka bądź z kurzem i brudem, bądź z produktami spożywczemi, które się stykały z człowiekiem lub zwierzęciem gruźliczem. Najczęściej jednak zarazek ten dostaje się z chorych płuc razem z plwociną do ust, a potem do żołądka i jelit. Po wszczepieniu się w błonę śluzową prątek rozmnaża się i tworzy całą kolonję zarazków, które, niszcząc tkankę, wywołują owrzodzenia gruźlicze. Powstają one bardzo wolno, całemi tygodniami i miesiącami, początkowo bywają nietylko niebolesne lecz nie sprawiają wogóle żadnych dolegliwości.

W razie zauważenia podejrzanych zmian na błonie śluzowej jamy ustnej należy zgłosić się do lekarza, gdyż szybkie rozpoznanie tej groźnej choroby może uratować zdrowie, a nawet życie chorego.

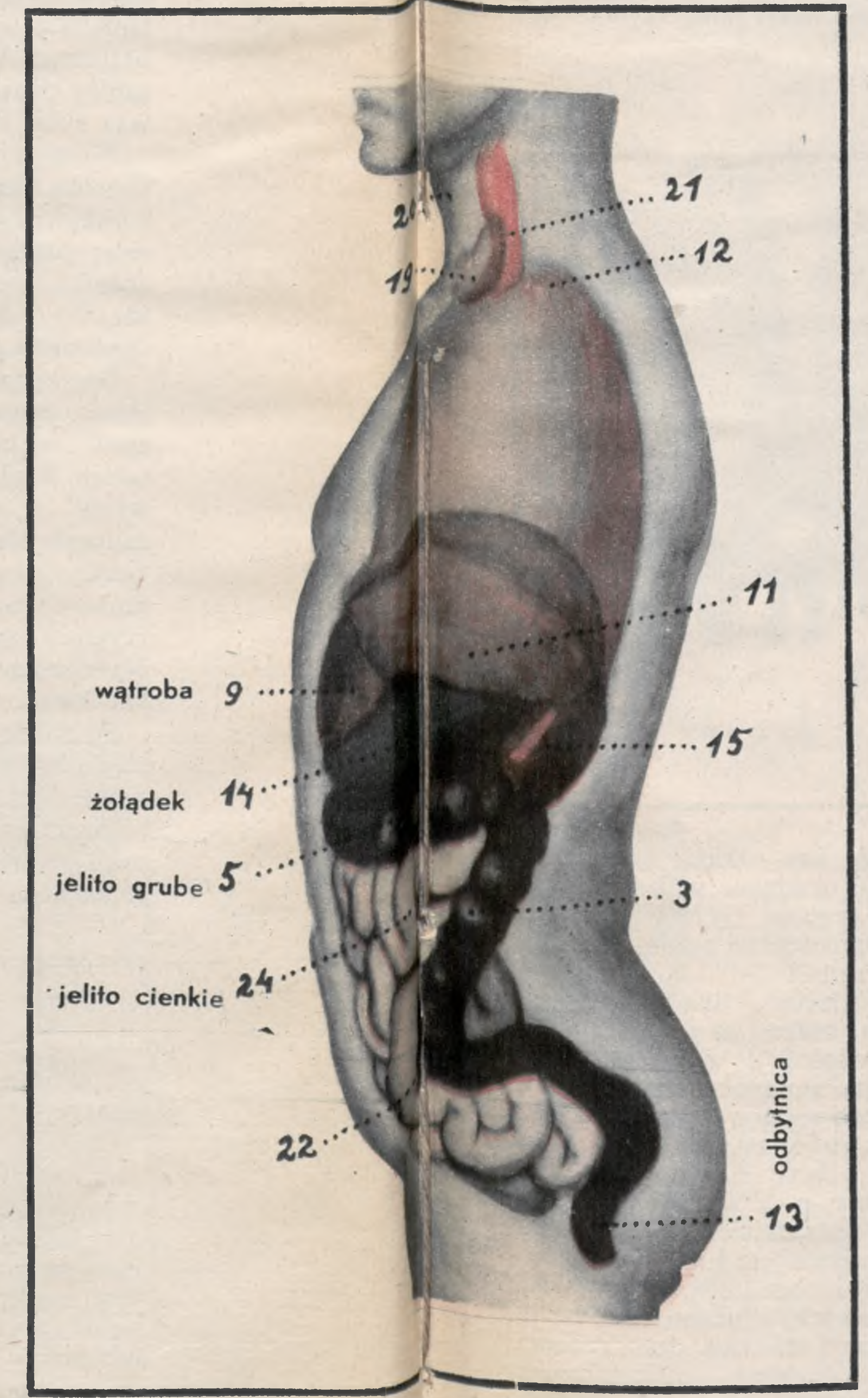
Rozwojowi gruźlicy w jamie ustnej sprzyjają próchnicowe zęby, gdyż kaleczą one swemi ostremi brzegami śluzówkę i otwierają przez to bramę, przez którą prątki dostają się wgłąb tkanek ustrojowych.

Zarazek gruźliczy razem z pożywieniem i połykaną plwociną przedostają się również do żołądka. Sok żołądkowy zdrowego człowieka osłabia jego żywotność, natomiast chory żołądek, którego śluzówka nie wydziela prawidłowego soku (brak kwasu solnego), pozwala zjadliwemu prątkowi wszczepić się w błonę śluzową, rozmnożyć się i utworzyć w niej całą kolonję, spowodować owrzodzenie gruźlicze. Wypadki takie najczęściej spotykamy u osób, nadużywających alkoholu i chorujących na przewlekły nieżyt żołądka i gruźlicę płuc.

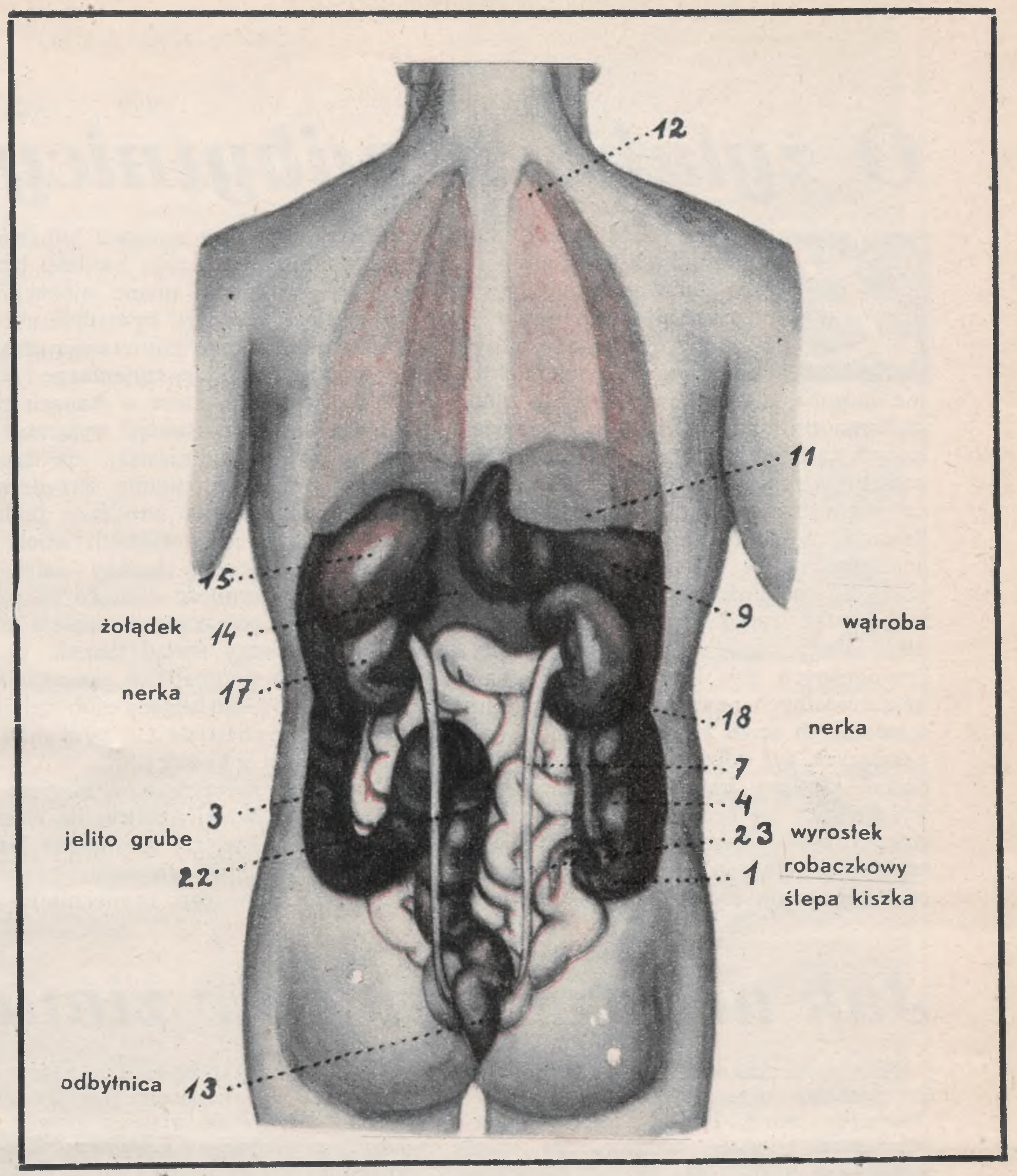
Żywe zarazki gruźlicze razem z zawartością żołądka przedostają się do jelita cienkiego i grubego i w sprzyjających warunkach mogą tam również wywołać owrzodzenia gruźlicze. Objawami tej choroby będą bardzo częste wypróżnienia, trudno dające się powstrzymać środkami lekarskiemi. W wypróżnieniach tych widzimy śluz z domieszką nawet krwi. Dla odróżnienia tych wypróżnień od innych, występujących np. w czerwonce, nowotworach kiszek itp., są dokonywane badania kału pod mikroskopem. Jeżeli znajdujemy w kale prątki gruźlicze, to stwierdzamy wtedy, że mamy do czynienia z gruźlicą jelit.

Długotrwałe czyszczenia z powodu gruźlicy jelit doprowadzają do ogólnego wyniszczenia, a nawet śmierci.

Ponieważ osoby, chore na gruźlicę płuc, wykasłują razem z plwociną miljony zarazków gruźliczych, nie powinne one połykać plwociny, gdyż razem z nią wprowadzone do żołądka i kiszek żywe zarazki gruźlicze mogą wywołać w przewodzie pokarmowym owrzodzenia, co w wielkiej mierze pogarsza ogólny stan chorego.



Narząd pokarmowy człowieka z boku



Narząd pokarmowy człowieka z tyłu

W otoczeniu naszem zwykle znajduje się dużo zarazków gruźliczych, pochodzących z wyschniętej i rozproszkowanej plwociny chorych, którzy zapominają o kardynalnym nakazie higjeny:

Nie pluj na ziemię!

Nie pluj na podłogę!

Oczywiście, te same prątki gruźlicze znajdą się w brudzie naszych rąk, pod paznokciami itp., gdyż kurz, w którym są te zarazki, jest jedną ze składowych części brudu. Stąd rodzi się nowa wskazówka higjeniczna:

Przed jedzeniem umyj ręce!

Dr. J. Bel.

Chorobowe zmiany rakowate
w narządach i przewodzie pokarmowym

Do liczby niebezpiecznych chorób, bez litości trapiących społeczeństwo, należy straszne schorzenie, noszące miano raka. Tylko wcześnie rozpoznany może on być zatrzymany w swym rozwoju, zadawniony zaś przez zastosowanie zabiegu operacyjnego może być zaleczony na pewien okres czasu, zupełnie zaniedbany — powoduje naogół śmierć chorego.

Ponieważ owrzodzenia i guzy rakowate oraz inne nowotwory złośliwe bardzo szybko się rozrastają i rozpadają, rozpoznanie choroby i zastosowanie zabiegu operacyjnego powinno nastąpić jak najszybciej.

Wiemy, że przyczyną tej choroby, objawiającej się przeważnie pomiędzy 40 a 50 rokiem życia jest powstanie i nieprawidłowy rozrost komórek, zwanych rakowatemi. Tworzą one owrzodzenie lub narośl (guz), szybko się rozmnażają i wrastają w otaczające tkanki niszcząc je i zatruwając cały ustrój swemi wydalinami. Guzy rakowate drogą krążenia krwi lub przez naczynia chłonne przerzucają się w inne miejsca ustroju dotkniętego tą chorobą. Każdy nowy przerzut przechodzi te same fazy rozwojowe jak i guz macierzysty od którego oddzieliły się rakowate komórki przerzutowe. Czy rak i inne nowotwory złośliwe są chorobą dziedziczną czy zakaźną dotąd wiedza lekarska nie ustaliła.

W ustroju ludzkim niema miejsca, gdzieby nie mogły objawić się zmiany rakowate. Przewód pokarmowy i narządy pokarmowe, poczynając od warg i języka aż do odbytnicy nadzwyczaj często padają ofiarą tej choroby, chory zaś, który zaniedbał leczenie, umiera w tym wypadku przeważnie śmiercią głodową. Rak przewodu pokarmowego rozpoznany w okresie początkowym może być wyleczony lub zaleczony tylko przez lekarza i to posiłkującego się najnowszemi sposobami leczenia.

Główne objawy tego zachorowania, umiejscowionego w którymś z odcinków przewodu pokarmowego polegają na wyniszczeniu i wychudzeniu ustroju oraz zabarwieniu powłok skórnych na kolor cytrynowy. Wychudzenie szybko postępuje tak, że w krótkim czasie chory dużo traci na wadze. Widoczne lub niewidoczne owrzodzenie lub narośl stopniowo się zwiększa i dąży do przejścia w okres rozpadania się. Charakter tych objawów jest uzależniony od umiejscowienia się guzu rakowatego. Zależnie od tego może nastąpić niedrożność przełyku lub jelit oraz odbytnicy. Wywołuje to ogólne osłabienie ustroju wraz z bólami głowy, trudności w połykaniu, wymioty, silne wzdęcia jelit, silne bóle w okolicy żołądka lub jelit, nieprawidłowe oddawanie stolca i inne dolegliwości, a szczególnie wydzieliny krwawe z kiszki stolcowej mogą wskazywać na rozpoczynające się lub już dawniej istniejące rakowate zmiany chorobowe. Tylko lekarz może rozpoznać tę chorobę, odkryć jej umiejscowienie oraz ustalić czy np. krwawienie z kiszki stolcowej pochodzi z owrzodzenia rakowatego, czy też z innych mniej złośliwych przyczyn. Po dokładnem rozpoznaniu jedynie zabieg operacyjny lub leczenie promieniami Rentgena, względnie radem może uratować chorego. Zapobiegać powstawaniu raka w narządach i przewodzie pokarmowym możemy tylko przez prawidłowy tryb życia, higjenę osobistą i społeczną oraz ścisłą łączność z lekarzem w razie powstania jakichś podejrzanych dolegliwości.

Liczne doświadczenia wykazały, że im wcześniej rozpoczęto leczenie rakowatego tem skuteczniejszy był ratunek.

Dr. E. B.

O żylakach odbytnicy (hemoroidy)

Żylaki odbytnicy, tj. tak zwane hemoroidy są dokuczliwą chorobą spowodowaną rozszerzeniem się i rozrostem żył w okolicy zwieraczy odbytu i ponad niemi. Niejednokrotnie choroba ta wytrąca pracownika z normalnego trybu życia, staje się powodem innych zachorzeń, jak przetoki odbytnicy, podostry i przewlekły nieżyt jelit, zatrucie ustroju wytworami fermentacji i gnicia pokarmów, wycieńczenie ustroju z powodu krwotoków z pękniętych guzów hemoroidalnych itp. groźniejszych powikłań. Należy jeszcze wymienić wypadnięcie odbytnicy, zaczopowanie skrzepami krwi naczyń krwionośnych itd. Krwawienie z guzów hemoroidalnych powstaje wskutek pękania ścieńczałych ścian rozszerzonych żył. Do pękających żył odbytnicy łatwo się mogą dostać złośliwe bakterje ropne, których w odbytnicy nie brak i wywołać zakażenie ropne przyodbytnicze a nawet poważniejsze zakażenie ogólne. — Nieraz żylaki powstające w końcowym odcinku jelita, wypadają na zewnątrz, wówczas zwieracz odbytnicy je uciska tak, iż one coraz bardziej brzękną. Jest to powikłanie nieraz niebezpieczne, wymagające leczenia operacyjnego. Czytelnika niezawodnie zainteresują przyczyny powstawania tego nieprzyjemnego i dokuczliwego cierpienia, które w stanach zaniedbanych może być usunięte wyłącznie przez zabieg operacyjny, niestety nie zabezpieczający przed nawrotami. Przyczyną hemoroidów może być wrodzona podatność ścian naczyń krwionośnych obok wiotkości otaczających tkanek; dalej — nieprawidłowa czynność dolnego odcinka jelita grubego połączona ze stałem zatwardzeniem, starczy uwiąd tkanek, w większości jednak przypadków zaniedbanie lub lekceważenie zasad higjeny osobistej, inaczej mówiąc: niechlujne utrzymanie okolicy odbytu i krocza.

Wiemy ile nieczystości z biegiem czasu gromadzi się w tej okolicy, ile różnorodnych mniej i więcej złośliwych bakteryj rozmnaża się tam i gnieździ.

Nic więc dziwnego, że niechlujne utrzymywanie tej okolicy w największej mierze przyczynia się do osłabienia i zakażenia ścian żylnych naczyń dolnego odcinka jelita grubego zwanego odbytnicą.

W całej medycynie panuje zasada: zapobiec chorobie, nie dopuścić do jej powstania, wzgl. w okresie początkowym leczyć chorobę. Aby nie dopuścić do powstania hemoroidów należy przedewszystkiem utrzymywać ciało w czystości. Już większość ludności uświadomiła sobie doniosłe znaczenie utrzymywania czystości jamy ustnej i zębów, zrozumiała iż wogóle czystość chroni przed chorobami, uświadamia sobie, że skoro główną przyczynę powstawania hemoroidów stanowi zatrzymywanie się w fałdach śluzówki odbytnicy przetrawionych resztek wydalanych przez ustrój, należy okolice odbytu zmywać wodą conajmniej raz na dzień.

Z małym nakładem starań może zatem każdy albo uchronić siebie od tego uciążliwego cierpienia, albo powstrzymać jego postępy.

Dr. E. B.

Jak ubierać dzieci w zimie?



Nadchodzi czas, w którym matki powinny już pomyśleć o tem, w czem i jak dzieci ich spędzą zimę. Każda z nich najpierw wyciągnie z szafy zeszłoroczne ciepłe ubranka i płaszczyki, by się przekonać, czy nadają się do użytku, w przeciwnym bowiem razie trzeba będzie sprawić nowe, nawet w tych ciężkich czasach! Pamiętać przytem należy o przeznaczeniu ubrania, mającem chronić ciało przed utratą ciepła. Najlepiej zadanie to spełniają niezbyt grube ubrania wełniane. Bieliznę mogą dzieci nosić jednakową zimą i latem, a w czasie silniejszych mrozów można na koszulkę włożyć jeszcze kaftanik.

Zbyt ciepłe ubranie szkodzi zdrowiu. Dlaczego? Wiemy wszak, że skóra ludzka jest narządem, wydzielającym między innemi pot, który powinien ze skóry wyparowywać. Najkorzystniej jest dla ustroju, jeżeli możliwie największa powierzchnia skóry jest odsłonięta i wystawiona na bezpośrednie działanie powietrza. Jeśli nałożymy na dziecko kilka kaftaników i swetrów, parujący pot utworzy ponad skórą stały pancerz z oparów, który będzie działał, jak stały okład wysychający i będzie szkodził zdrowiu.

Rozsądne matki nie ubierają więc dzieci zbyt ciepło!

Jeśli zaś zechcą zabezpieczyć je przed szkodliwem działaniem zimna, obiorą drogę inną, t. j. **hartują je**, zaczynając już od niemowlęcia.

Przy tej sposobności chciałabym powiedzieć słów kilka w obronie tych nieszczęśliwców, którym los nakazał urodzić się w zimie. Dzieci, urodzone w lecie, matki zwykle w 2—4 tygodni życia wynoszą na powietrze. Co się natomiast dzieje z dziećmi urodzonemi w zimie?



Najczęściej biedactwa, dzięki nieuświadomieniu matek, czekają na pierwszą przechadzkę aż do wiosny!... Do tego czasu zbledną i ulegną zmianom krzywicznym, których rozwojowi sprzyja brak powietrza. **Z dziećmi koniecznie i w zimie należy wychodzić na powietrze, conajmniej na 1—2 godzin!!!**

Wyjątkowo można zaniechać przechadzki w dni wietrzne, dżdżyste lub śnieżne.

Starsze dzieci dobrze jest przyzwyczajać do sportów zimowych, gdyż saneczki, narty i łyżwy dostarczają dziecku dużo radości i zadowolenia, a zarazem — i dużo zdrowia.

Wspomnieć jeszcze należy o jednym z bardzo mądrych sposobów hartowania dzieci, a mianowicie o ciepłych kąpielach z zimnemi polewaniami.

Dr. M. E.

Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Drogi do Zdrowia"



Alkohol — ruina i śmierć człowieka

Sąd konkursowy, rozpatrzywszy się w licznych pracach, nadesłanych na konkurs fotograficzny „Drogi do Zdrowia" uznał że właściwie żadne zdjęcie nie odpowiada pierwszej nagrodzie ze względu na pewne braki techniczne wykonania. Wobec tego nagrodę 2, 3, i 4, tj. po 50 zł. otrzymują:

p. Eugenjusz Zdun, Kraków, za zdjęcie pn. „Alkohol-ruina i śmierć człowieka",

p. Józef Płonka, Sosnowiec, za zdjęcie: „Harcerze na wycieczce",

p. Bohdan Jaciow, Libusza, za zdjęcie: „Kretyn".

Nagrodę 5, tj. 30 zł. otrzymuje p. Janina Degórska, Poznań, za zdjęcie: „Humor po ćwiczeniach".



Kretyn



Harcerze na wycieczce



Humor po ćwiczeniach

Alkohol a przewód pokarmowy

Z pośród rozlicznych spustoszeń, wyrządzanych w ustroju nadużywaniem alkoholu, najpoważniejsze dotyczą przewodu pokarmowego, już choćby z tego powodu, że alkohol atakuje ten narząd bezpośrednio i w dużem stężeniu. Nic więc dziwnego, że pijaństwo nieodłącznie pociąga za sobą różne dolegliwości przewodu pokarmowego. Spotykamy je już w jamie ustnej i gardle, w żołądku i jelitach, a przedewszystkiem w niezmiernie czułym na działanie alkoholu, a dla przemiany materji i trawienia bardzo ważnym narządzie — wątrobie. W jamie ustnej alkohol poraża zmysł smaku. Stąd zamiłowanie pijaków do potraw ostrych, pikantnych, które są mało pożywne a często szkodliwe dla zdrowia.

Ciągłe drażnienie błony śluzowej gardła alkoholem i dymem tytoniowym powoduje jej przewlekłe zapalenie, zdradzające się tak często ochrypłym, szorstkim, „przepitym" głosem.

Do żołądka alkohol dostaje się w stanie największego zagęszczenia i zatrzymuje się w nim najdłużej. Tutaj też spotykamy największe zmiany. W pierwszym rzędzie alkohol strąca sok żołądkowy, wskutek czego poraża jego trawiące działanie, powodując niestrawność, zaleganie i gnicie pokarmu w żołądku. Drażniąc nieustannie błonę śluzową żołądka doprowadza do jej zapalenia. Przewlekły nieżyt żołądka jest stałą chorobą alkoholików. Na tle zmienionej błony śluzowej mogą następowo rozwijać się inne choroby żołądka, różne owrzodzenia, a nierzadko rak. Podobne schorzenia wywołuje alkohol w jelitach, wskutek czego wchłanianie pokarmów i zależny od niego stan odżywienia i oporność ustroju przeciw chorobom poważnie podupada.

Na wątrobę alkohol działa wprost zabójczo, sprowadza zwyrodnienie a później zanik jej komórek, zwłóknienie i marskość tego narządu.

Nic więc dziwnego, że schorzenia żołądkowo-jelitowe są u alkoholików bardzo częste i znacznie skracają im życie, rujnując cały ustrój.

T. L.

O chorobie kiszek
(jelit)

Jedną z najczęstszych chorób kiszek jest ich nieżyt, czyli zapalenie, które może być ostre lub przewlekłe. Ostre zapalenie kiszek rozpoczyna się gwałtownie, towarzyszy mu gorączka, kończy się zaś po kilku dniach lub tygodniach. Przewlekła choroba trwa całemi miesiącami lub nawet latami. Po zjedzeniu nieświeżego mięsa lub po zaziębieniu może wystąpić ostre zapalenie kiszek. Chory traci apetyt, odbija mu się, język ma obłożony, wymiotuje, brzuch go boli, ma zaparcie lub rozwolnienie itd. Gorączka podnosi się i może dojść do 40°; ogólne samopoczucie chorego jest złe.

Niekiedy dość trudno rozpoznać tego rodzaju chorobę w pierwszych dniach, w każdym razie zasięgnięcie porady u lekarza jest rzeczą niezbędną, gdyż tylko lekarz może ustalić rodzaj nieżytu jelit i zastosować odpowiedni sposób leczenia.

Kiedy chory gorączkuje i ma wspomniane objawy ze strony jelit, powinien położyć się do łóżka i nic nie jeść i nie pić, tylko lekką herbatę i trochę kleiku. Jeżeli gorączka minie, chory może chodzić, wrócić do lekkiej pracy, lecz powinien zachować dietę, to znaczy, jeść i pić jedynie te pokarmy i napoje, które z łatwością ulegną wessaniu i strawieniu przez jego chore kiszki. Po pewnym czasie wraca łaknienie (apetyt) co jest oznaką, że powoli zdrowie powraca, lecz ilość pokarmu trzeba zwiększać bardzo powoli, pamiętając o tem, że bardzo często spotykamy się w chorobach jelit z nawrotami i chory znów może zapaść na tą samą chorobę.

Dr. B. M.

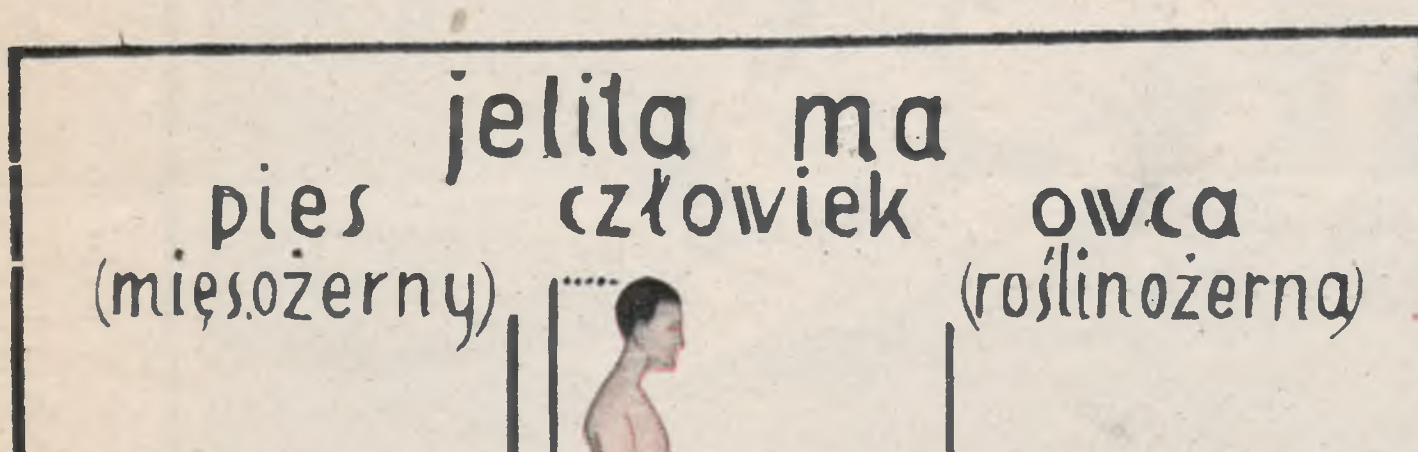
Przez 70 lat człowiek zjada 1400 razy swą własną wagę, jedząc w tem:

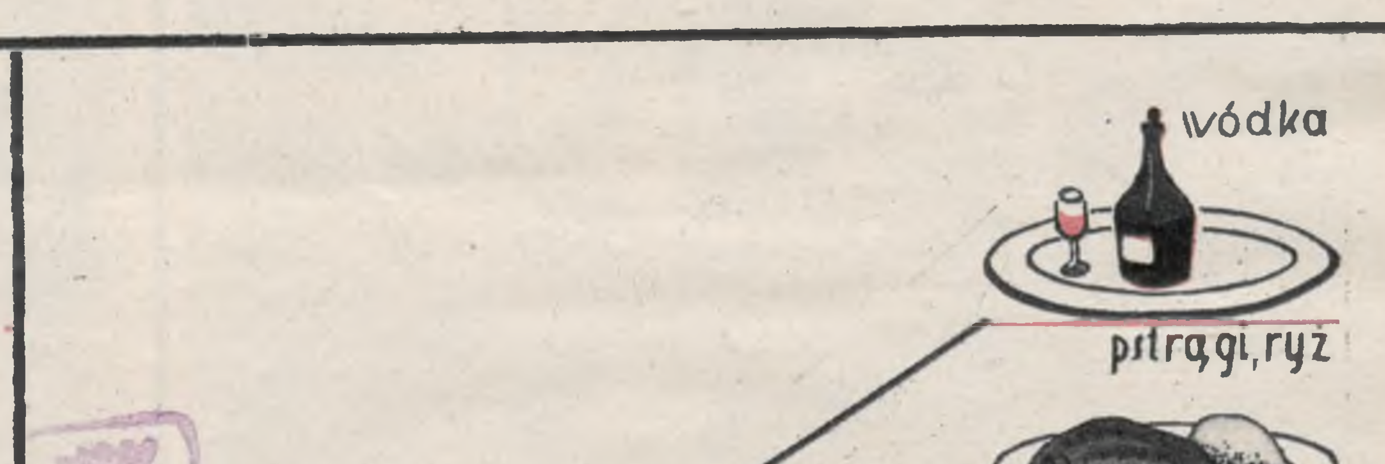
2000 kg tłuszczu
4000 kg mięsa w tem:
3 woły po 700 kg
4 cielęta po 100 kg
8 świń po 150 kg
4 barany po 75 kg
600 kg drobiu
1000 kg ryb, śledzi i sardynek
12000 kg chleba
18000 kg kartofli
6000 kg jarzyn

7000 kg owoców
10000 l wody
12000 l mleka
6000 l kawy
5000 l piwa i innego alkohol.
5000 jaj
4000 kg cukru
500 kg soli
1000 kg sera
40000 papierosów
ciastka, czekolada, cukierki, likiery

co razem stanowi ładunek 9 wagonów kol.







WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków, ul. Batorego 5. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie